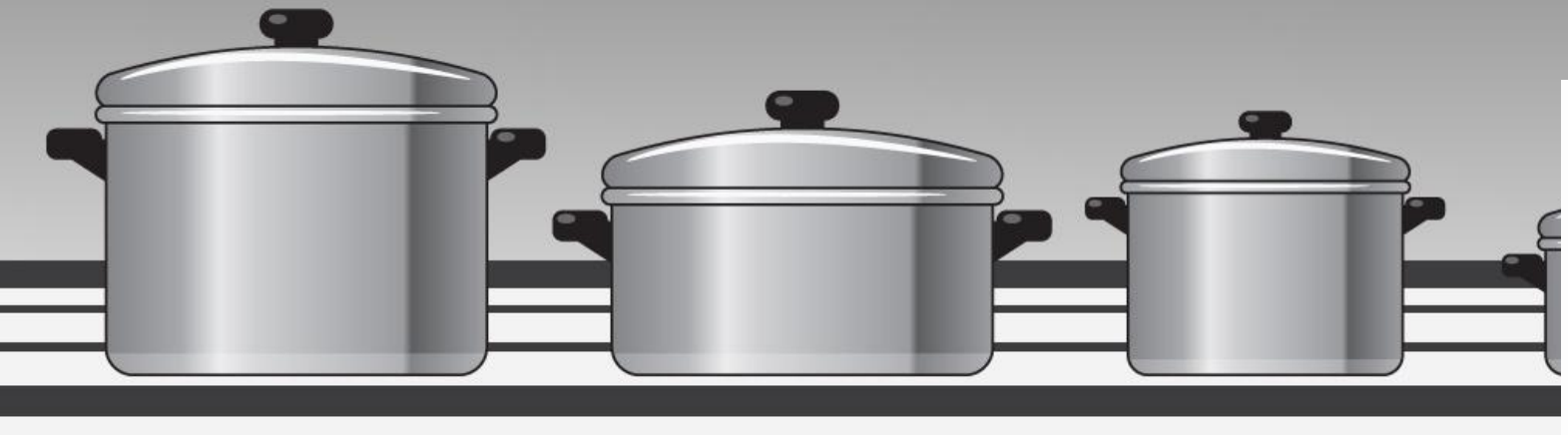
- ***ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ПРОЕКТ НА ТЕМУ:***
- ***ВЕГЕТАРИАНСТВО –***
- ***ЗА И ПРОТИВ***

- Выполнили студентыТП-21
- Шмырина Кристина
- Веретенкин Алексей
- Руководители проекта:
- Качурина Т.А.
- Домброва О.А.

Цели проекта

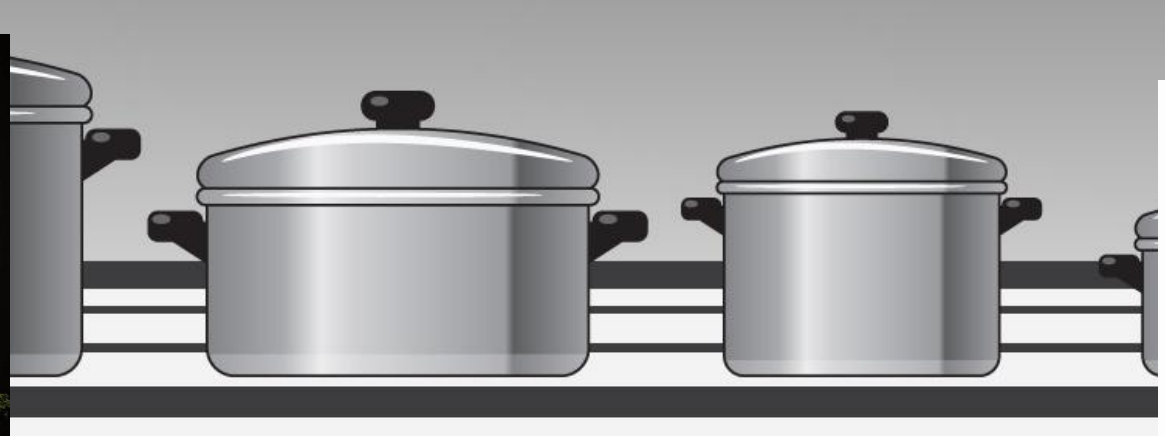
- 1) Детально ознакомиться с вегетарианством как явлением
- 2)Познакомиться с историей вегетарианства и причинами его популярности.
- 3)Выяснить экспериментальным путем влияние вегетарианского питания на организм человека



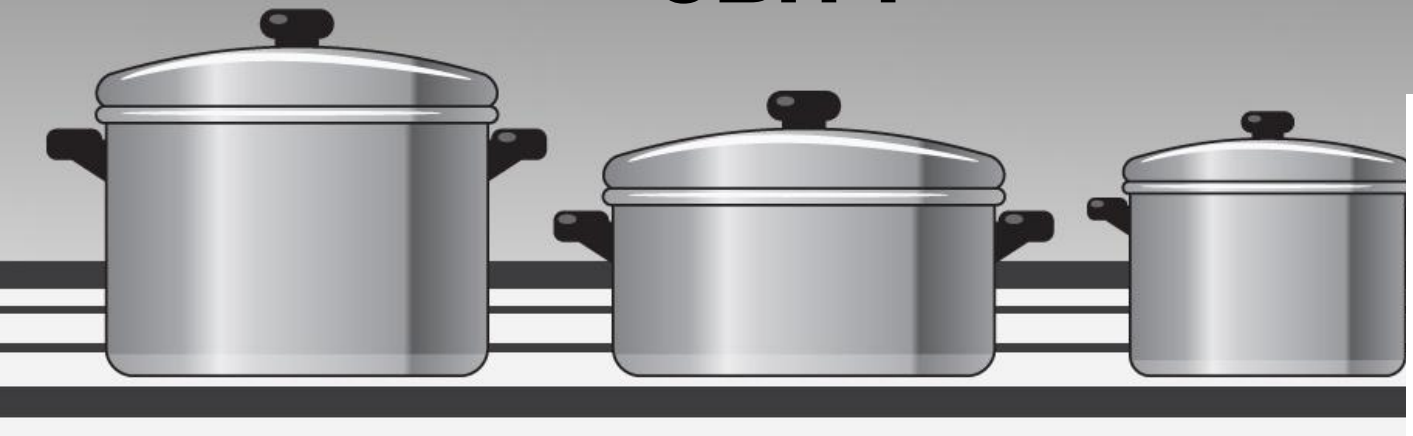
Задачи проекта

- 1)Расширить свой профессиональный кругозор изучением корней и следствий вегетарианского питания
- 2)Изучить рецепты приготовления вегетарианских блюд
- 3)Исследовать влияние вегетарианского питания на жизнедеятельность человеческого организма.
- 4)Актуализировать навыки поиска дополнительной информации.

- **В ходе выполнения проекта:**
- **-Была повышена профессиональная эрудиция его участников.**
- **-Участниками проекта был спланирован и проведен эксперимент, позволивший сделать выводы о вреде и пользе вегетарианства.**
- **-Результаты эксперименты были обработаны и представлены в настоящей работе.**

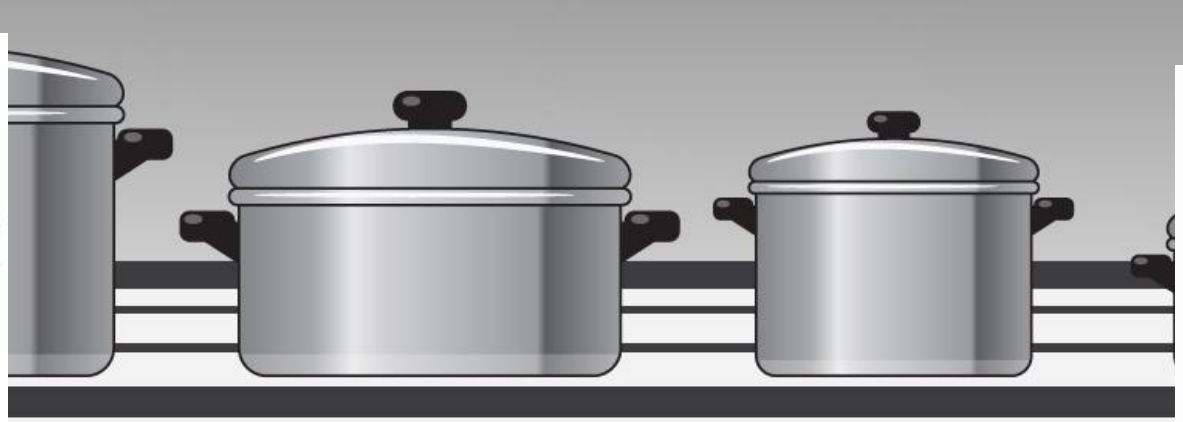


Приснилось, что овца мне говорит:
«Пускай Господь твоё дитя хранит,
Но вспомни: был ли сладок мой ягнёнок,
Его убив и съев, ты был ли сыт?»



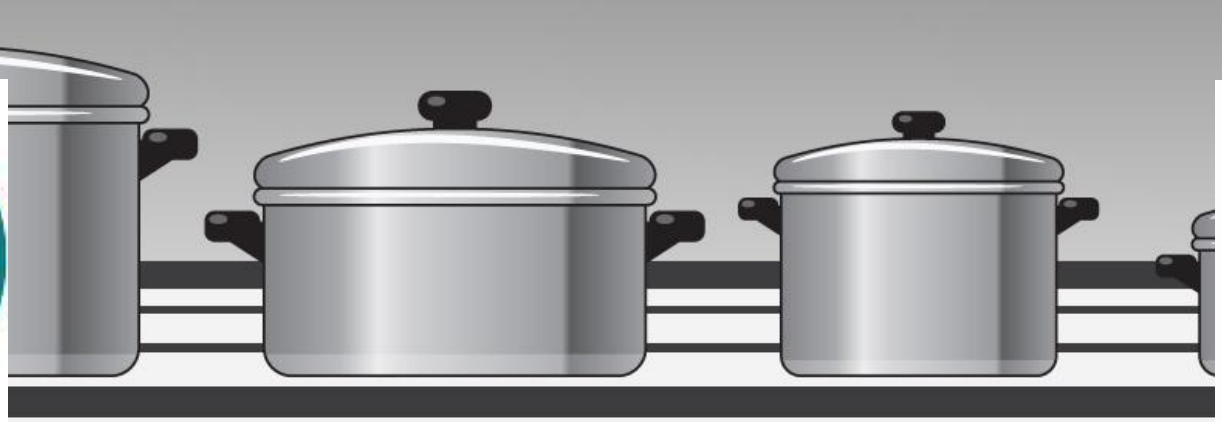
Введение

- **Вегетарианство**- образ жизни, характеризующийся, в первую очередь, питанием, исключающим употребление плоти любых животных.
- Последователи строгого вегетарианства, **веганства**, отказываются от использования всех продуктов животного происхождения как в питании (молоко животных, яйца), так и в быту (мех, кожа и т. п.).



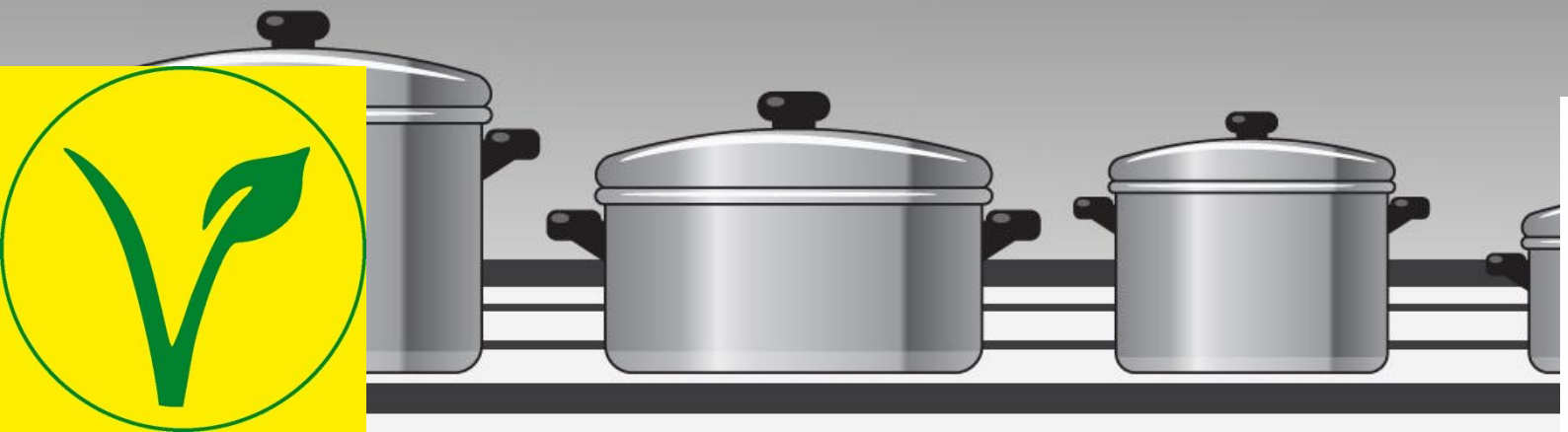
Виды вегетарианства

- **Лакто-ово-вегетарианство**
- **Лакто-вегетарианство**
- **Ово-вегетарианство**
- **Веганство**

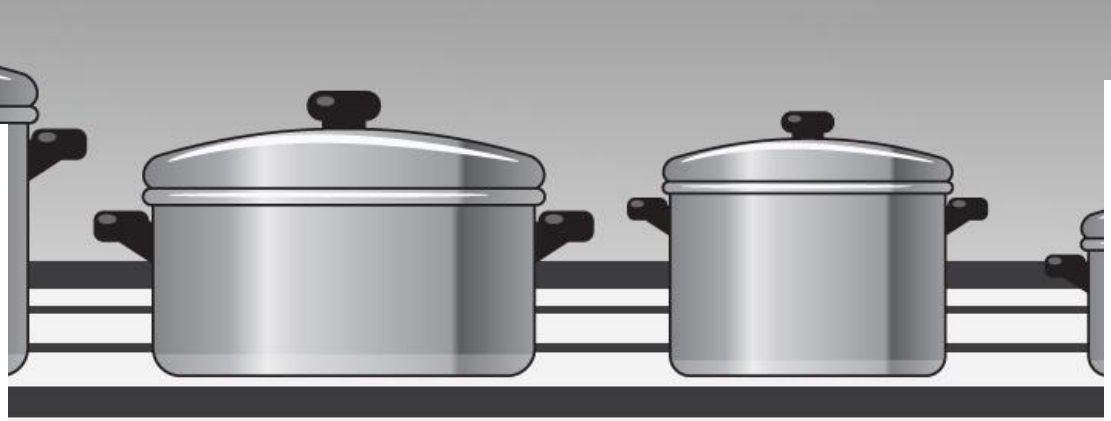


Виды вегетарианства

- Вегетарианцы-сыроеды употребляют в пищу только сырую растительную пищу, не прошедшую обработку.
- Фрукторианцы питаются сырыми плодами растений – фруктами, ягодами, орехами, семенами.



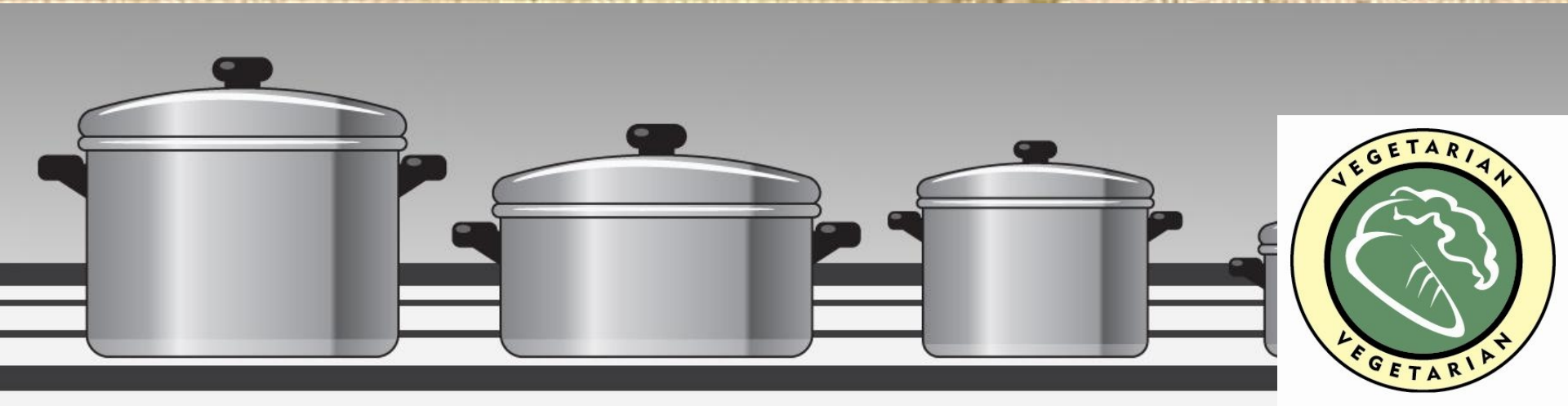
	Мясо (включая рыбу и морепродукты)	Яйца	Молоко	Мёд
Лакто-ово-вегетарианство	Нет	Да	Да	Да
Лакто-вегетарианство	Нет	Нет	Да	Да
Ово-вегетарианство	Нет	Да	Нет	Да
Веганство	Нет	Нет	Нет	Не всегда



Причины вегетарианства

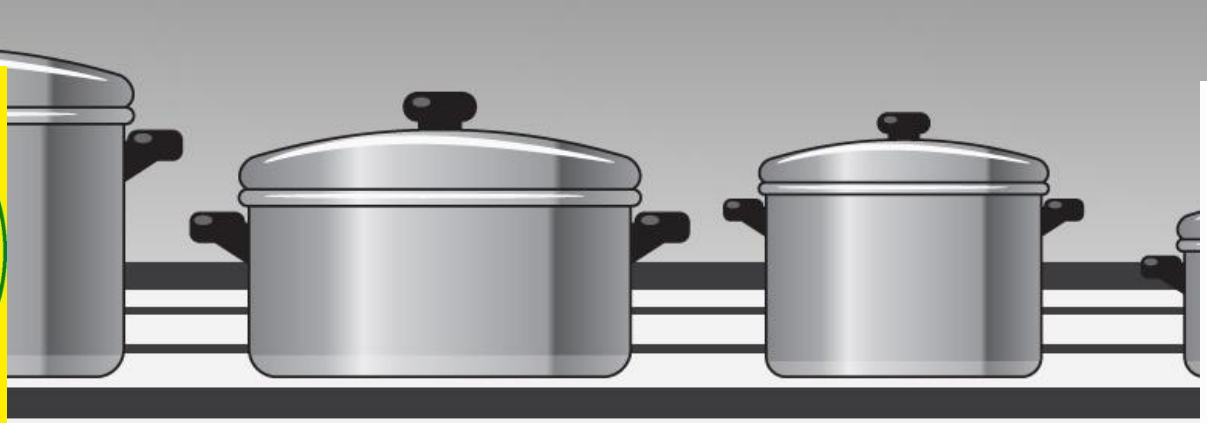
- Этические (моральные) — во избежание эксплуатации и убийств животных;
- Медицинские — вегетарианская диета способна снизить риск атеросклероза, рака, ряда сердечно-сосудистых заболеваний и некоторых болезней желудочно-кишечного тракта;

"С ранних лет я избегал есть мясо и верю,
что настанет время, когда люди, подобные мне,
будут смотреть
на убийство
животного так,
как они теперь
смотрят на
убийство человека."
Леонардо да Винчи
SOFTMIXER.COM


VEGETARIAN
VEGETARIAN

Причины вегетарианства

- Экологические — убеждённость в том, что выращивание животных негативно сказывается на экологии;
- Прочие — убеждённость в том, что растительная пища естественна для человека



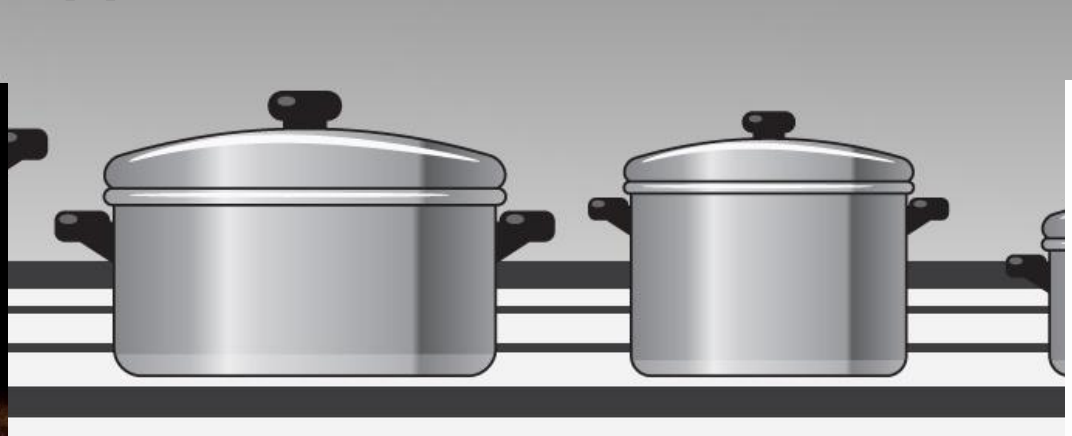
Вегетарианство - мой путь к красоте...

Деми Мур

www.zhalevich.com

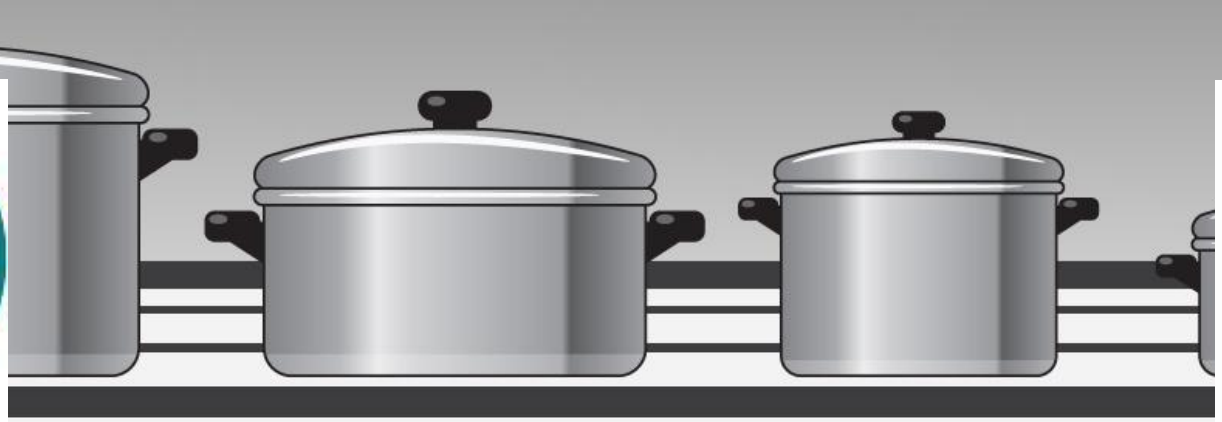
Отношение медицинских организаций

- **Американская ассоциация диетологов и Диетологов Канады, Новозеландская ассоциация диетологов считают правильно спланированную вегетарианскую диету, включая веганскую, здоровой и полноценной, но вегетарианское сыроедение неприемле мым для детей.**



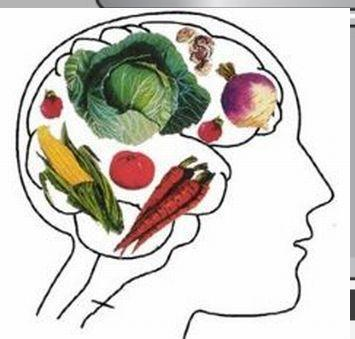
Заболеваемость

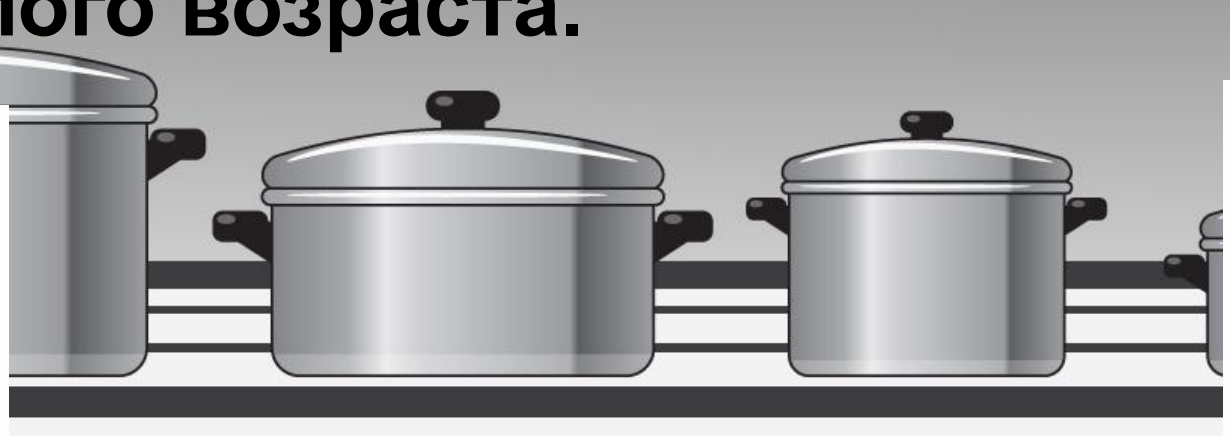
- **Смертность вегетарианцев от ишемической болезни сердца, следовавших своей диете более 5 лет, на 24 % ниже невегетарианцев.**
- **В сравнении с невегетарианской вегетарианская диета была связана со значимым снижением риска раковых заболеваний**



Однако

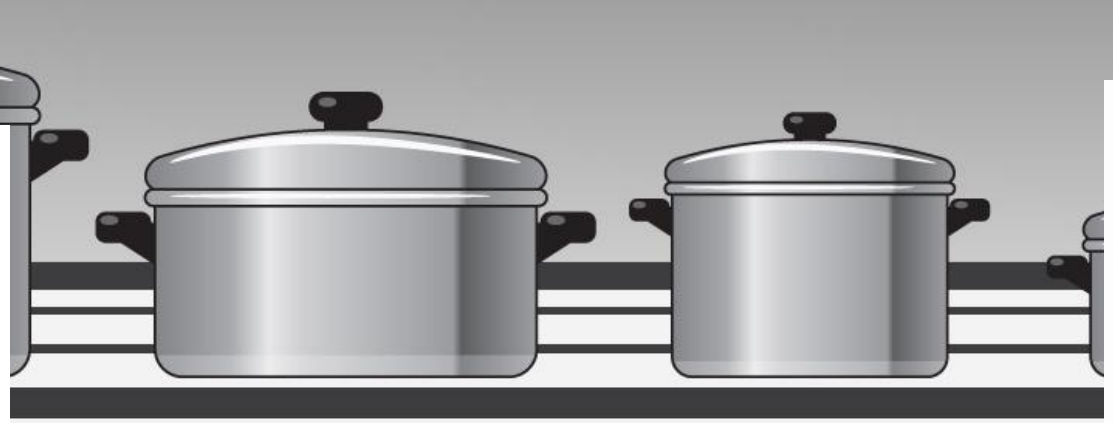
- У вегетарианцев чаще встречается дефицит витамина B_{12}, который приводит к неврологическим и психическим расстройствам, включая слепоту, а также ведет к гибели нейронов и уменьшению массы головного мозга; наиболее выражен эффект оказался у людей пожилого возраста.





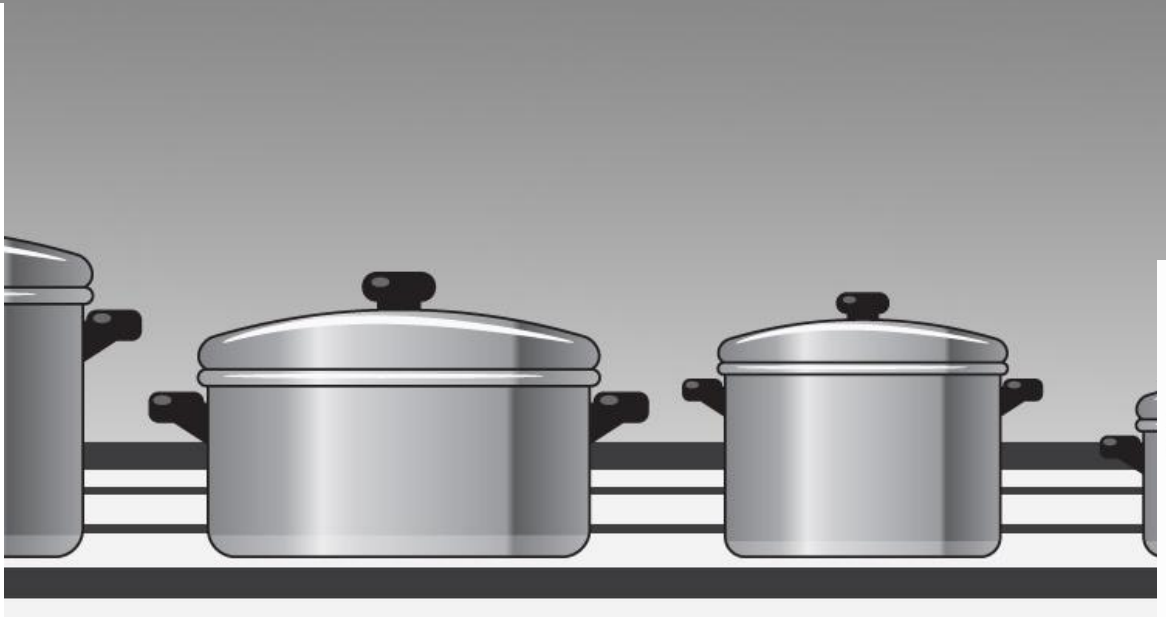
Питательные вещества в диете: белок.

- Растительность обеспечивает достаточное количество полноценного белка в той мере, в какой она разнообразна и покрывает энергетические потребности человека.



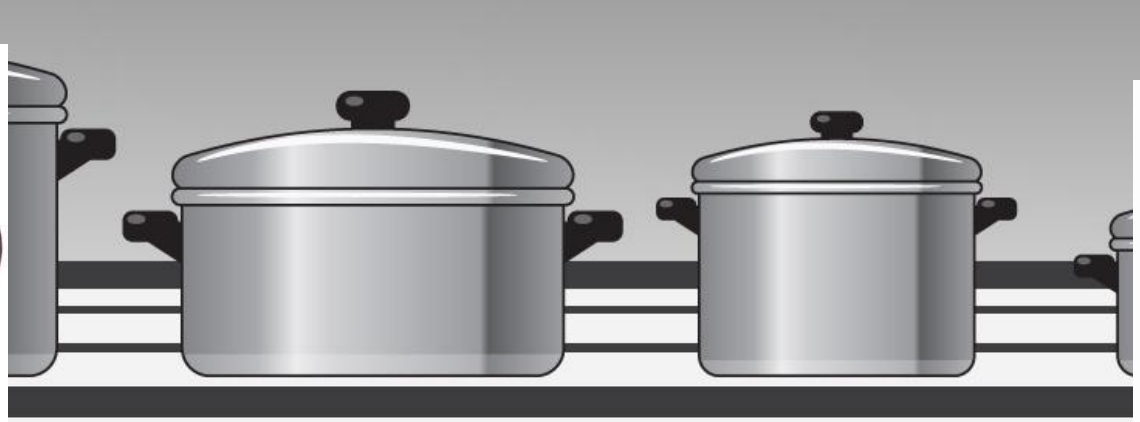
Питательные вещества в диете: кальций.

- Кальций присутствует во многих видах растительной пищи.



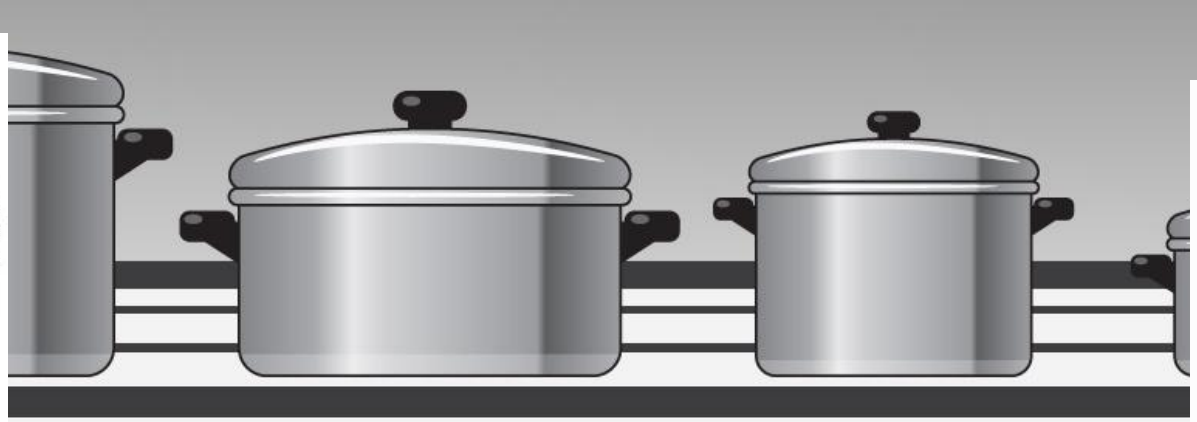
Питательные вещества в диете: витамины.

- Растительная пища обогащена различными видами витаминов.



Описание эксперимента

- 2 участника и один из руководителей проекта (Домброва О.А.) 2 недели находились на разных вегетарианских диетах:
- 1.Шмырина Кристина - ововегетарианство
- 2. Веретенкин Алексей – лактовегетарианство
- 3. Домброва О.А. - веганство

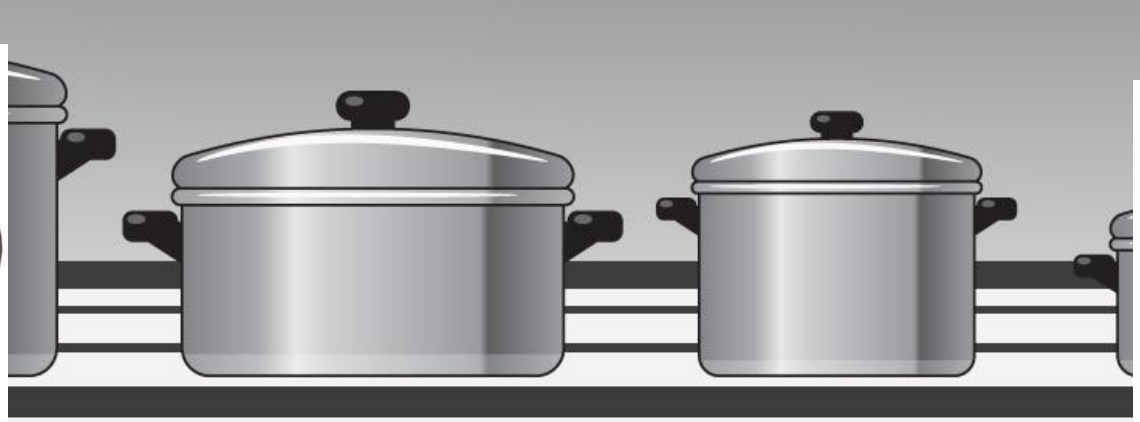


Полученные результаты

- **Выяснилось, что:**
- **1) Не выявлено влияния вегетарианской диеты на артериальное давление.**
- **2)участнику 1, сидящему на ововегетарианской диете, удалось снизить свой вес на 6,5% от массы тела**

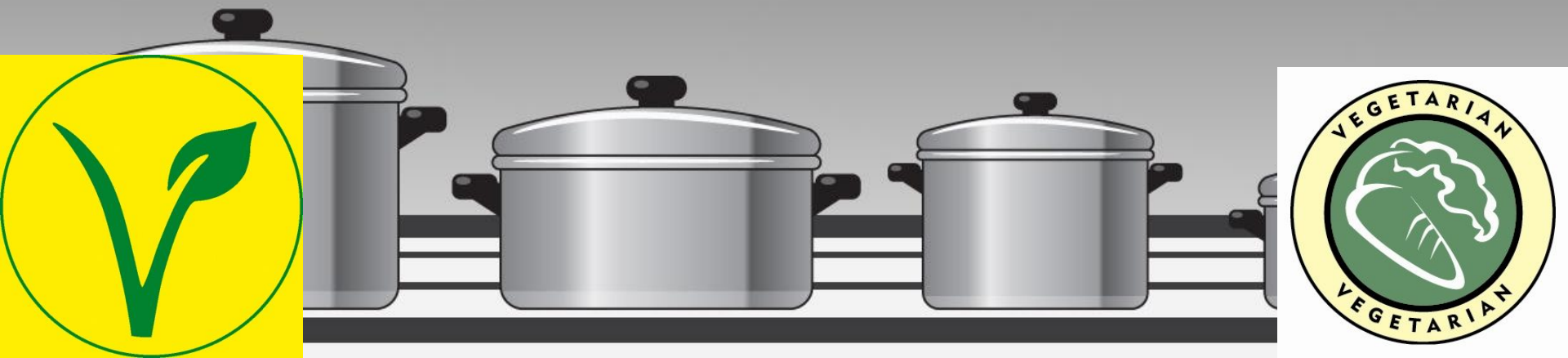
Полученные результаты

- 3) участник 2, исследовавший лактовегетарианство, набрал 2% от массы тела
- 4)участник 3, выбравший веганство, потерял 1,5% от массы тела



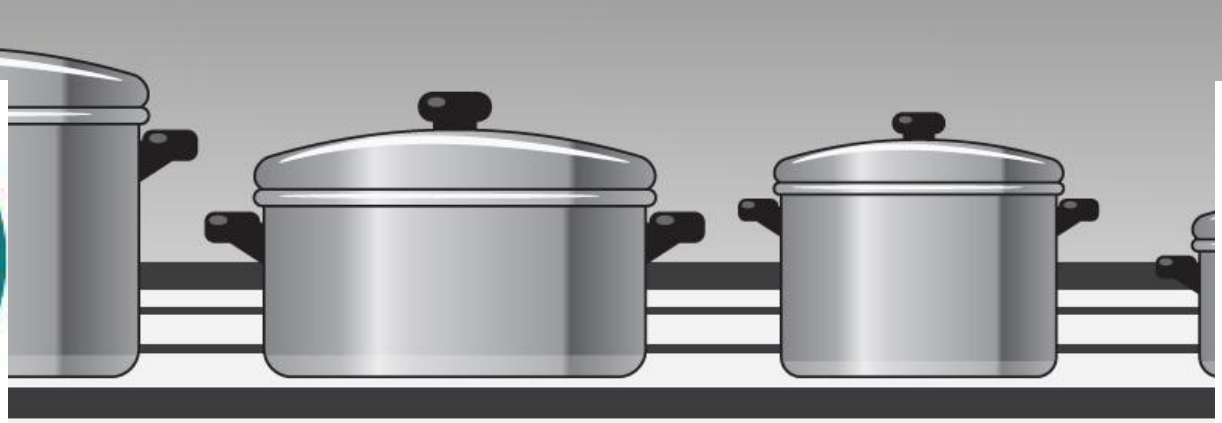
Полученные результаты

- **5) Самочувствие участника 1: улучшился сон, но постоянно хочется есть**
- **6) Самочувствие участника 2: появилась легкость в организме, увеличилась работоспособность, хочется есть**



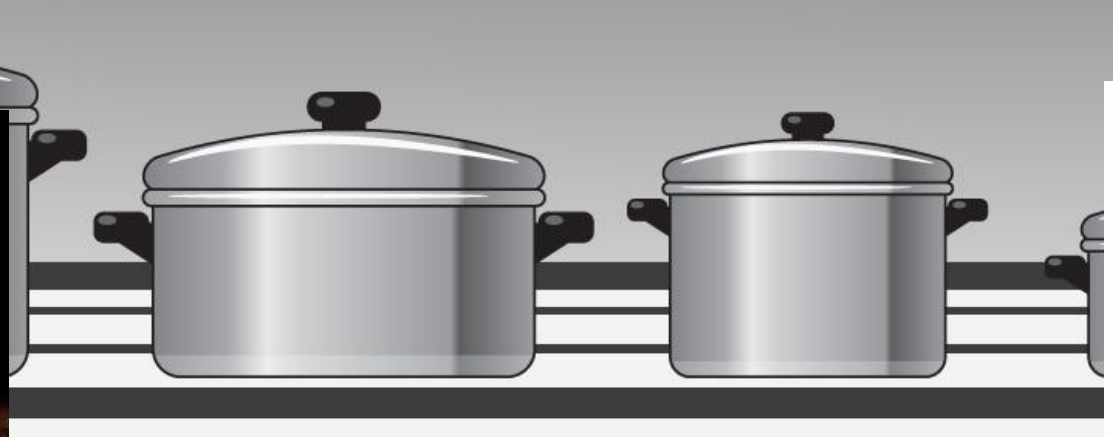
Полученные результаты

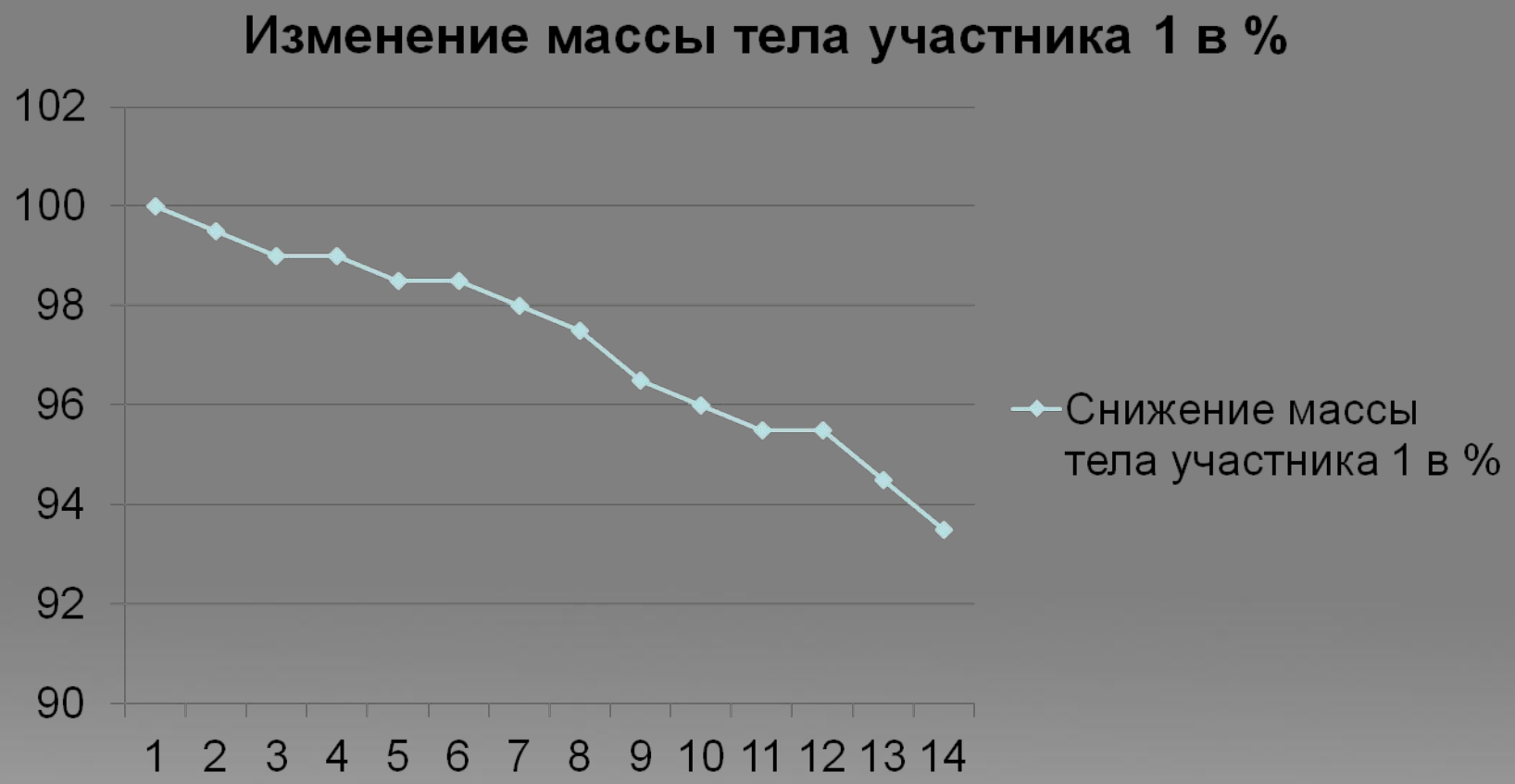
- **7) Самочувствие участника 3: увеличилась работоспособность, есть не хочется, понравилось, продолжает вегетарианскую диету**

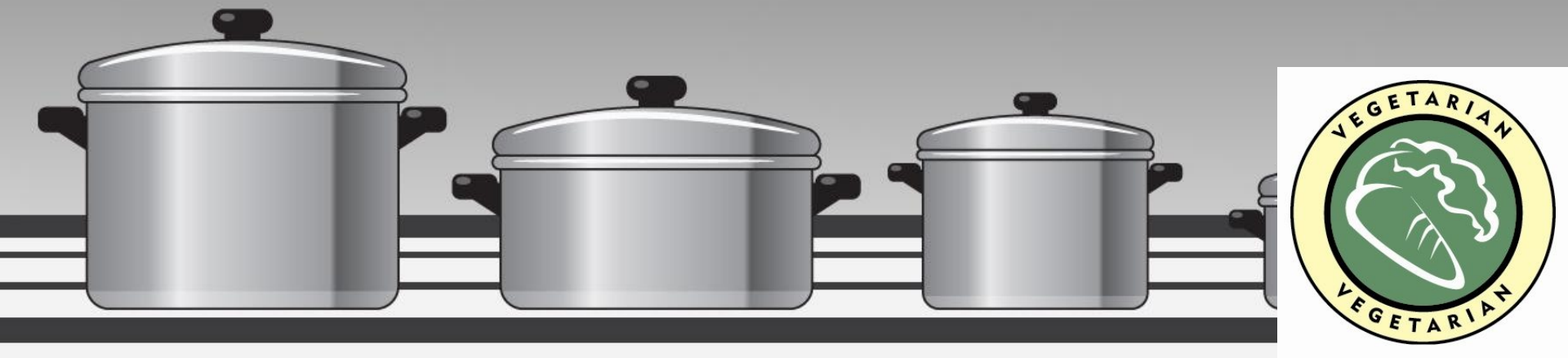


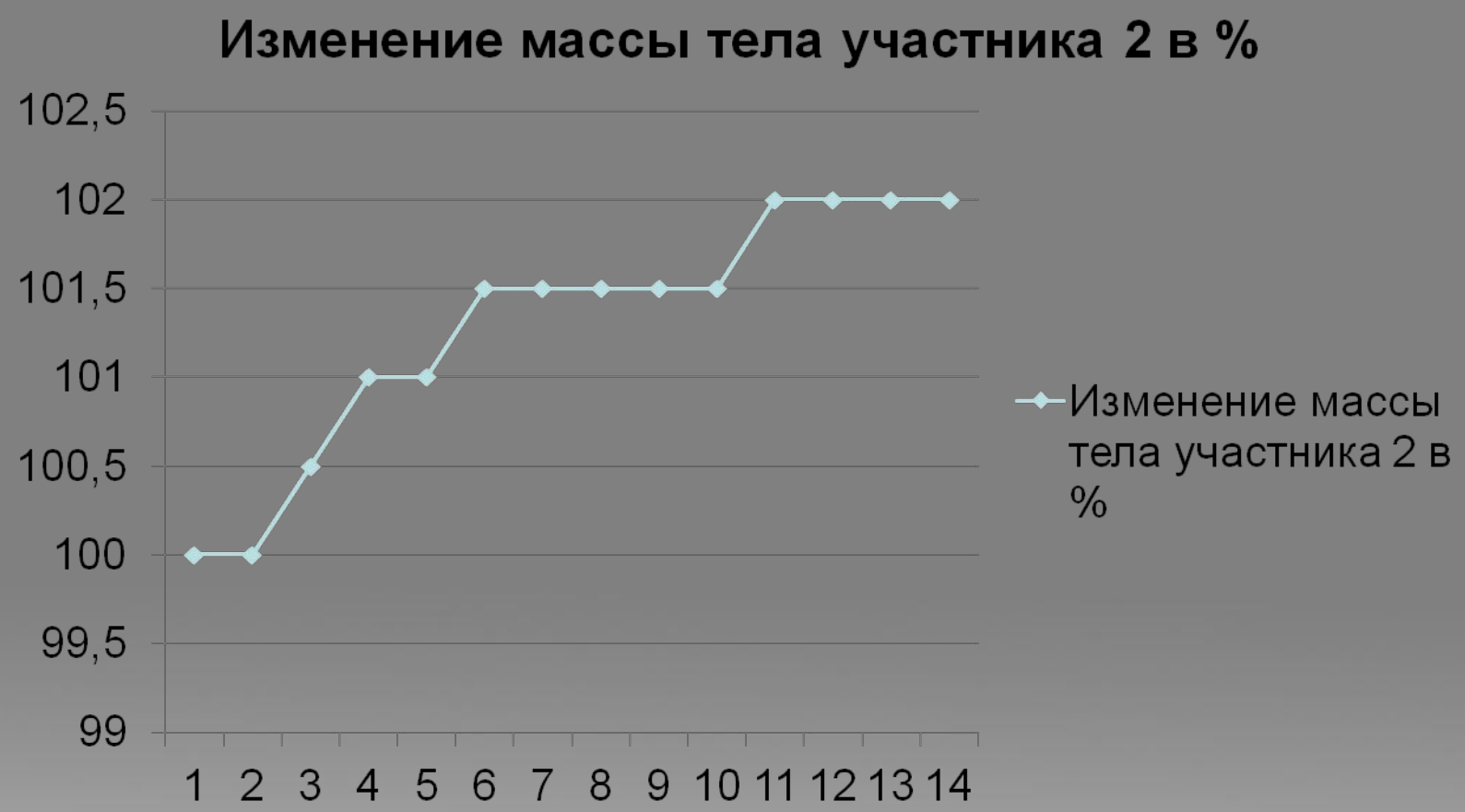
Полученные результаты

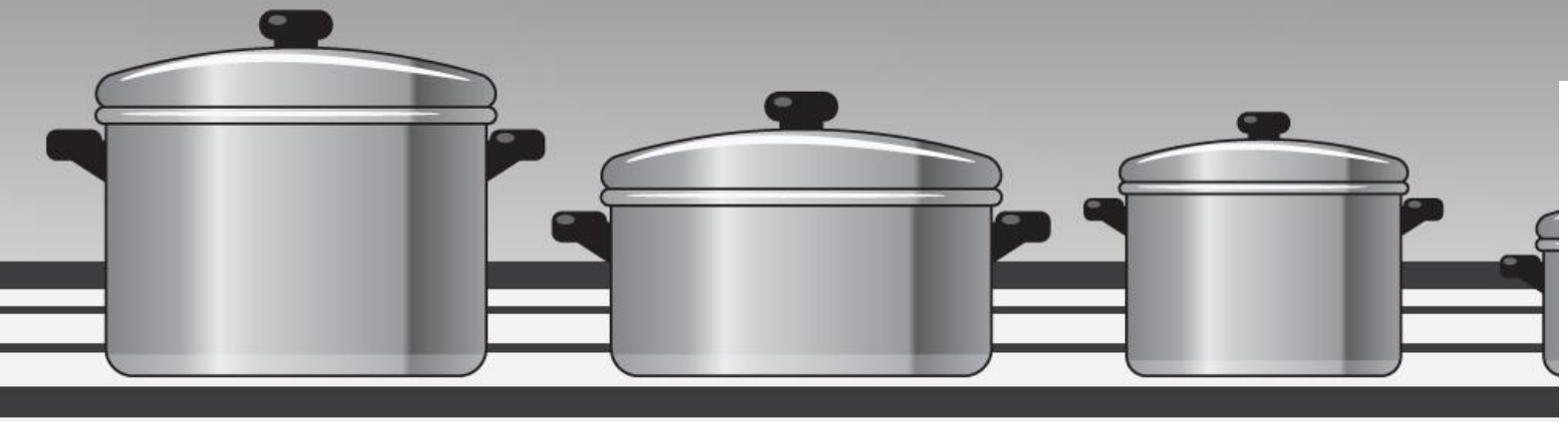
- 8) За 2 недели эксперимента каждый из участников затратил:
- Участник 1 – 2420 рублей
- Участник 2 – 2530 рублей
- Участник 3 – 2380 рублей
- Стоимость потребительской корзины на 2 недели ноября 2013 г.– 2902 рублей




Изменение массы тела участника 1 в %
102
100
98
96
94
92
90
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14
Снижение массы тела участника 1 в %

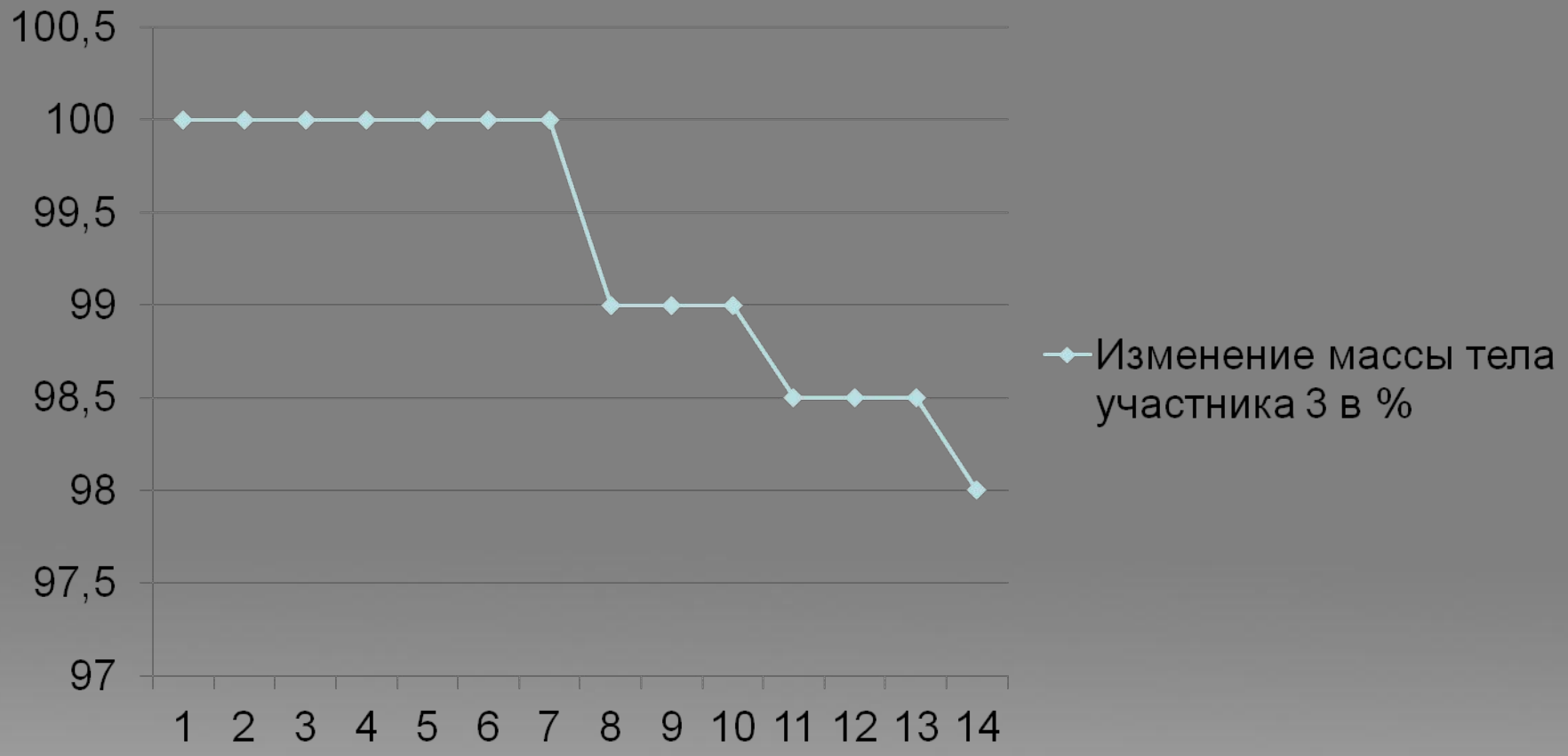

VEGETARIAN
VEGETARIAN

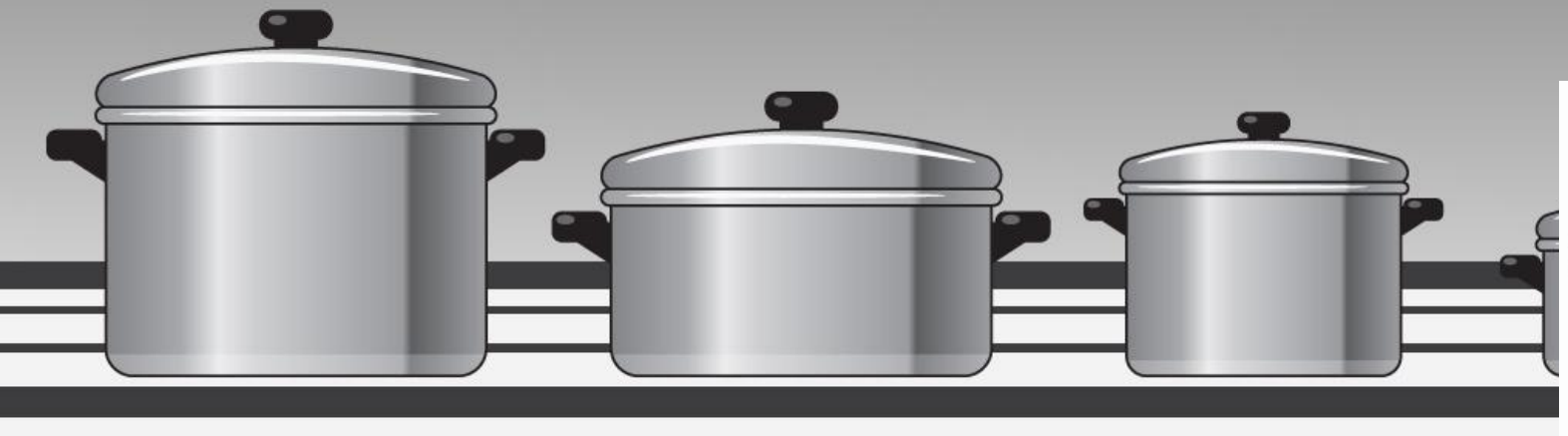

Изменение массы тела участника 2 в %
102,5
102
101,5
101
100,5
100
99,5
99
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14
Изменение массы тела участника 2 в %



VEGETARIAN
VEGETARIAN

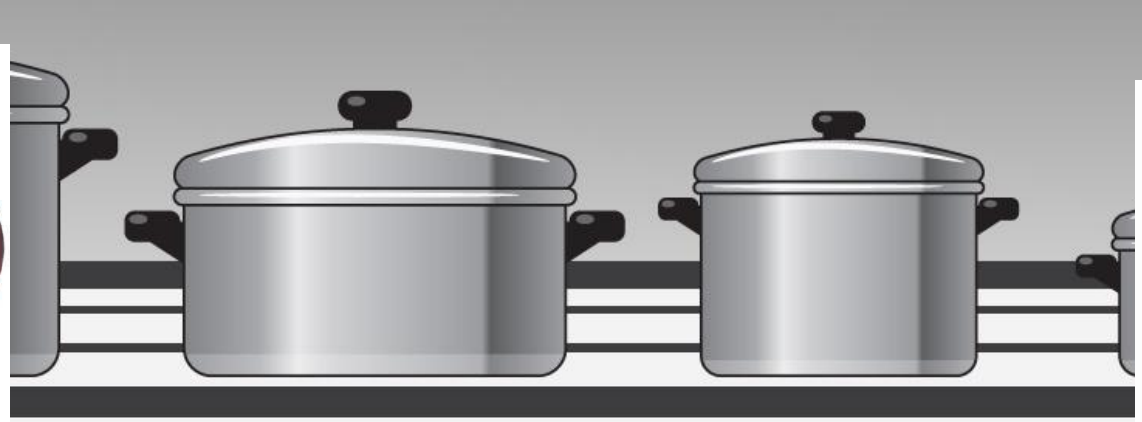
Изменение массы тела участника 3 в %





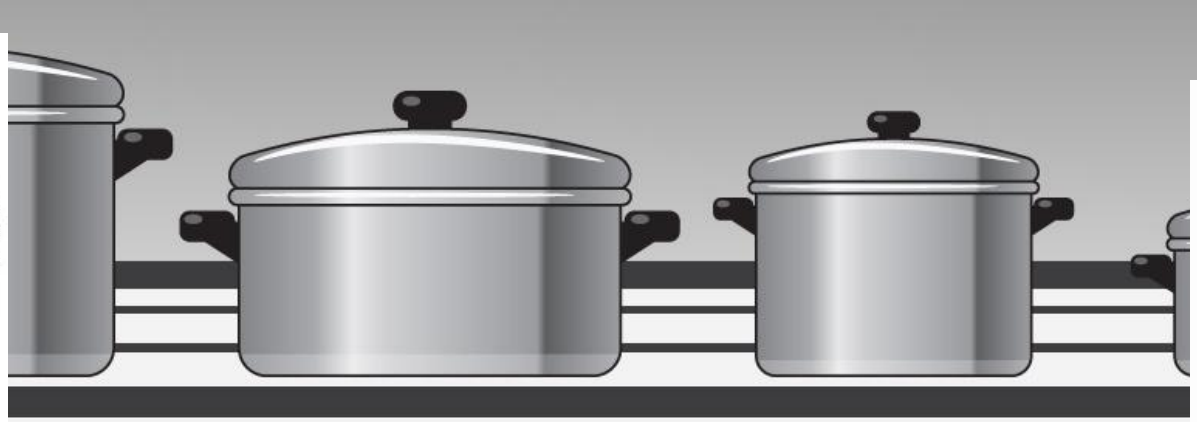
ВЫВОДЫ

- 1) Вегетарианская диета, независимо от ее типа, действует на организм положительно.
- 2)Не выявлено влияние диеты на артериальное давление (возможно из-за краткости эксперимента).



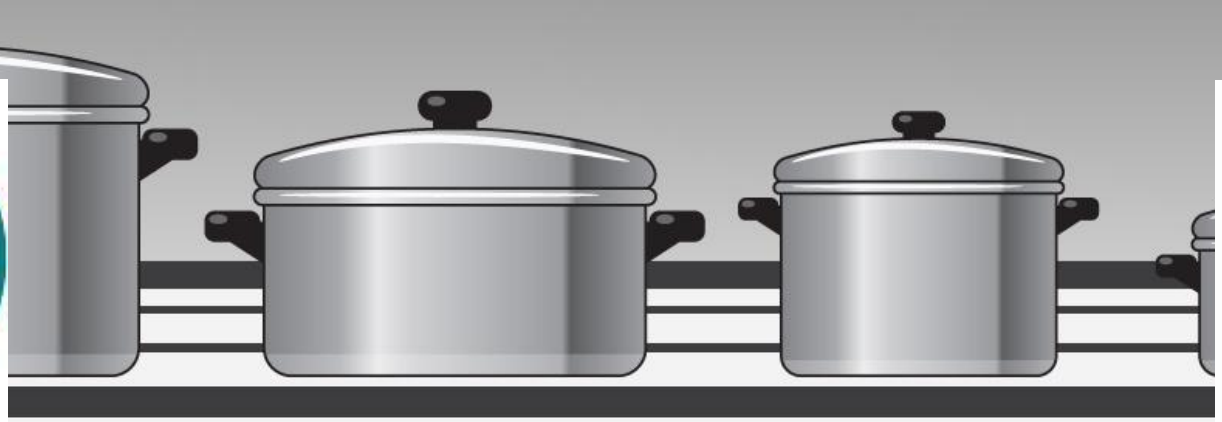
ВЫВОДЫ

- 3)Вегетарианская диета больше подходит пожилому организму, чем молодому (участнику №3 57 лет).
- 4)Вегетарианская диета также положительно влияет на семейный бюджет.



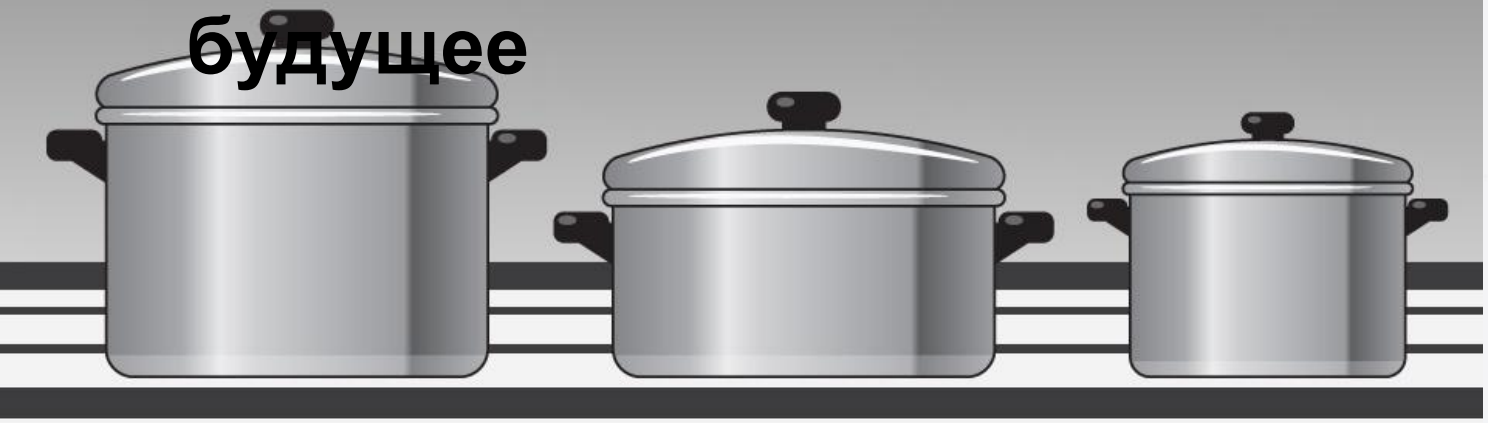
ВЫВОДЫ

- 5)Вегетарианская диета способствует снижению веса.
- 6)Вегетарианский образ жизни отвечает высшим идеалам человечества – не приносить вред, не эксплуатировать кого бы то ни было ради собственных нужд.



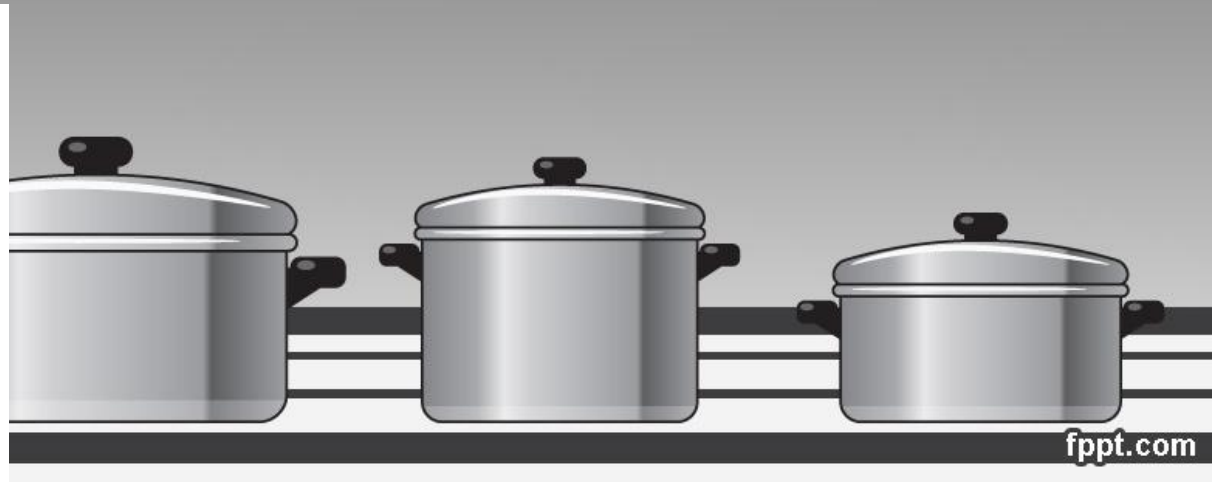
ВЫВОДЫ

- 7) Однозначного вывода о вреде или пользе вегетарианства сделать не удалось, но мы можем утверждать:
- - Вегетарианство имеет гораздо больше плюсов, чем минусов
- - Цели вегетарианства достойны уважения
- - Возможно, за вегетарианством будущее



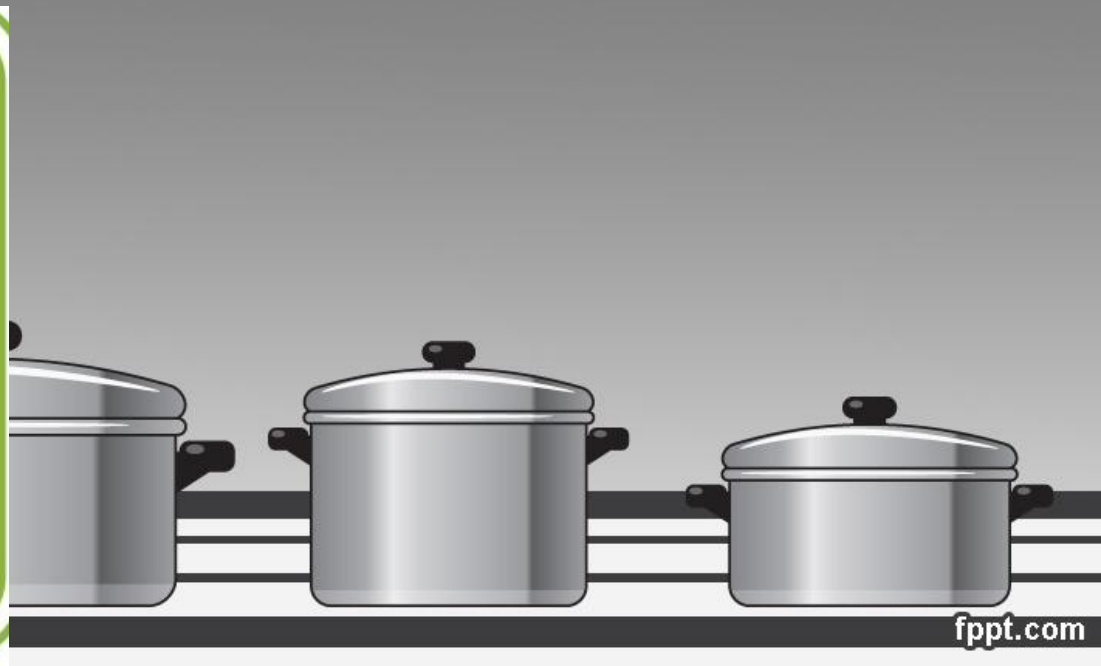
ИТОГИ

- **По материалам проекта был создан сборник вегетарианских рецептов, включающих оригинальные блюда, являющиеся семейными «кулинарными тайнами» участников и руководителей проекта.**



ИТОГИ

- Подводя итоги своей работы, участники и руководители проекта представляют некоторые блюда вегетарианской кухни на суд уважаемой аудитории.



fppt.com